

Indie-Veggie-Salat mit gegrilltem Tofu und Sesam



2 personnes

5 min vorbereitung

30 min cuisson

Les Ingrédients

1 Glas (300 g) Indie Veggie von la belle-iloise
200 g Naturtofu
100 g Rotkohl
100 g Weißkohl
100 g Spinatblätter
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
Sesamsamen
Misopaste
1 Esslöffel Olivenöl
1 Tasse Wasser
Eine Prise Salz

Les étapes

- 1- In einer Schüssel Misopaste, Olivenöl, Knoblauch und Salz vermischen.
- 2- Die Tofustücke in die Marinade legen und gut darin wenden.
- 3- Die Tofustücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die restliche Marinade darübergießen und großzügig mit Sesamsamen bestreuen
- 4- Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun ist.
- 5- Währenddessen die Spinatblätter etwa 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser geben, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten
- 6- Die Poke Bowls anrichten: Auf der einen Seite das zuvor erwärmte Indie Veggie, auf der anderen Seite Rotkohl, Weißkohl, Spinatblätter und geriebene Karotte platzieren. Optional mit einem Schuss Olivenöl verfeinern

7- Die gegrillten Tofustücke darüber verteilen und servieren